# Comment être plus heureux et épanoui☆ dans sa vie ?

DINA MT

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

# COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX ET EPANOUI DANS SA VIE ?

## À PROPOS DE CET EBOOK :

Cet ebook a pour but de vous donner quelques astuces, de vous apporter quelques idées et solutions pour vous aider à vous sentir mieux, à être plus épanoui(e) et heureux(se) dans votre vie quotidienne.



Dans cet ebook vous aller trouver 6 thèmes qui vont vous permettre d'avoir plus confiance en vous, d'augmenter votre estime de vous-même ainsi que de vivre une vie épanouie. Je vous assure qu'en vous intéressant et qu'en pratiquant ces astuces que je mets à votre disposition dans cet ebook, vous allez être bien plus heureux et positifs que vous ne l'êtes habituellement.
En effet, ces thèmes que j'évoque dans mon ebook sont très bénéfiques pour notre vie de tous les jours, il suffit seulement

d'avoir la volonté de changer toutes ou quelques unes de vos habitudes qui peuvent ne pas être bénéfiques pour vous c'est à dire qui vous empêche d'avancer, de vivre vos rêves...

La réalité est que nous passons notre temps à trop penser, à voir les choses négativement, à être stressé, à ne pas avoir d'énergie, à procrastiner, à se comparaît aux autres, à être triste, à ne pas manger sainement, à manquer de confiance en soi...

Pas de blabla, vous allez avoir des actions concrètes à effectuer pour changer vos habitudes et donc votre vie.

**À PROPOS DE L'AUTEURE :**

Je m'appelle Dina, j'ai 30 ans et je suis une passionnée de développement personnel, de bien-être et de voyage.
J'adore partager mes expériences et mes connaissances avec les autres personnes mais également les inspirer.
J'ai crée cet ebook pour apporter une aide en donnant des astuces, des idées aux personnes qui ont besoin d'un coup de pouce pour se sentir mieux et plus heureux dans leur vie.

Voici maintenant les 6 domaines qui vont vous aider à vous sentir plus épanoui.

# I- Avoir de la Gratitude

*« Soyez reconnaissant pour ce que vous avez, ayez de la gratitude et vous finirez par*
*en avoir plus. Si vous vous concentré sur ce que vous n'avez pas, vous n'en aurez jamais assez. » Oprah WINFREY*



## 1) La notion de gratitude

La gratitude c'est tout simplement être reconnaissant pour les choses que vous avez au quotidien.
Vous ne vous concentrez plus sur les choses que vous n'avez pas, mais sur les choses que vous possédez déjà.
C'est vous rendre compte de la chance et du bonheur d'avoir tout ce que vous avez jusqu'à maintenant.

Dans la majeure partie du temps, nous ne sommes jamais contents ou satisfaits de ce que l'on possède, de la vie que nous menons.
Ce comportement a pour conséquence de nous rendre malheureux,

nous ressentons une baisse d'énergie.
Le fait d'être toujours dans l'insatisfaction nous empêchent de profiter de ce que l'on a déjà et de ce que l'on vit.

## 2) Les actions à mettre en place pour ressentir de la gratitude

Appréciez chaque petit cadeau que la vie vous offre, et cela chaque jour.
Pour se sentir bien et paisible, il est important et nécessaire de dire merci, d'être reconnaissant pour tout ce que l'on a et tout ce qui se passe dans notre vie à ce jour.

Ex : Ayez de la gratitude pour votre vie, mais aussi pour ceux qui vous entourent Merci pour le bon repas que j'ai mangé ce soir
Merci pour ce temps ensoleillé, merci pour ce merveilleux moment passé avec mes proches...

Il y a tellement de choses que nous vivons chaque jour qu'il serait dommage de ne pas être dans la gratitude.
J'ai de la gratitude parce que (la raison pour laquelle vous avez de la gratitude)

Conseil : Ecrire tous les jours( le soir ou le matin) dans un carnet de gratitude les 10 ou 5 choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude dans cette journée là.



Chaque jour, rappelez-vous à quel point vous avez de la chance d’être là, d’être en vie.
Trouvez toujours des raisons d’être heureux dans votre situation actuelle. Il ne s’agit pas de nier le négatif, mais de focaliser sur le positif.
Par contre ne vous forcer pas à ressentir de la gratitude, le but c'est de ressentir de la gratitude avec de la joie.

Donc il est nécessaire de prendre le temps de ressentir ce bonheur de gratitude et pas simplement d'écrire des mots.
Au réveil quand vous ouvrez les yeux, la première chose à avoir est une pensée de gratitude soyez heureux que vous vous êtes réveillés.

Prenez le temps de vous apprécier et de vous féliciter pour tout ce que vous avez fait jusqu'à présent.
Soyez fière de vous. Soyez fière de tout ce chemin parcouru.
Avoir de la gratitude envers soi est une simple habitude pour augmenter son estime de soi et sa confiance en soi.

## 3) Les bénéfices incroyables de la gratitude



• Nous fait prendre conscience qu'il y a pire ailleurs et cela nous permet de relativiser.
• Nous attirons de plus en plus de circonstances positives.
• Nous pouvons transformer n'importe quelles situations négatives en situations positives.
• Nous avons une meilleure santé mentale.
• Amélioration de la qualité du sommeil, on dort mieux.
• Une meilleure santé physique parce que le système immunitaire s'en trouve renforcé.
• Une positivité accrue face à la vie, même durant les moments difficiles.
• Un stress réduit.
• Un boost pour votre motivation et votre moral.

• Le fait d'être reconnaissant pour ce qui nous arrive chaque jour provoque en nous un sentiment de joie, nous rend plus heureux et paisible mais aussi plus positif dans notre quotidien.

• Avoir de la gratitude permet d'avoir plus de clairvoyance.
• Augmentation de sa confiance en soi et de son estime de soi.

# II- Pratiquer la Méditation

*« La méditation est l'art majeur de l'être humain » Bouddha*

## 1) Le but de la Méditation



***LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION NOUS PERMET D'ÊTRE PLUS HEUREUX(SE)***

C' est une façon de se concentrer, d'être focalisé, elle permet également de faire le silence dans notre tête, dans ce cas on se sentira plus calme, dans notre esprit il y aura moins de tourbillon de pensée.
Donc vous allez être plus calme et vous allez être apte à mieux contrôler votre vie. Votre cerveau ne sera alors pas éparpillé dans plein d'autres pensées.

## 2) La mise en pratique et les bénéfices de la méditation

Les chercheurs préconisent de pratiquer régulièrement la méditation pour apprendre à se maîtriser physiquement et émotionnellement.

Il est nécessaire de pratiquer environ 10 à 20 minutes par jour la méditation. De préférence le matin ou le soir parce que ce sont des moments où l'on est plus réceptif et plus calme.

Vous pouvez trouver de très bonnes méditations guidées sur Youtube :
Tel que Ginko Ateliers-méditations guidées :
https://www.youtube.com/user/cinnamonroll9/videos
C'est une très bonne chaîne qui propose des méditations guidées de quelques minutes sur différents thèmes.
Maxime Gréau : https://heureux-dans-sa-vie.com/author/maxime44adm/

Louis Yagera
https://www.youtube.com/watch?v=upBRqnWyTGo&list=PL26FfIsjmovjZcTjmH9SBiWEEXv1y47JI



*-La méditation favorise le bien-être mental :*

• Elle permet de limiter le stress, l'anxiété et le risque de dépression
• Elle améliore l'humeur et le bien-être psychologique, réduit les pensées négatives.

-*La méditation stimule le cerveau :*
• Elle favorise l'attention, la mémoire
• Elle limite les effets de l'âge sur le cerveau
-*La méditation réduit la douleur et elle serait bonne pour notre santé cardiovasculaire :*
• Moins de risque de crise cardiaque, d'AVC et de décès.
• Elle réduit le rythme cardiaque et respiratoire



Donc il y a énormément de bonnes raisons pour incorporer la méditation dans votre quotidien.

# III- L’importance du sport pour être plus épanoui

*« Pour moi, l'essentiel, dans le sport, c'est le dépassement de soi auquel il nous oblige sans cesse. » Nancy Horowitz Kleinbaum*

Le sport est bénéfique pour nous, car il renforce notre confiance en nous. Pour se mettre au sport, c'est bien de le dire mais il faut agir, se mettre en action et pratiquer le sport.
Pour cela il est important de trouver de la motivation.

## 1) Comment se motiver ?

Vous voulez faire du sport pour être plus épanouie) et heureux(se) dans votre vie en étant bien dans votre peau et donc dans votre vie ?

Il vous faut des raisons d'agir.
Si vous ne faites qu'y penser le jour où vous prenez la décision, cela ne tiendra pas dans le temps et n'aura pas plus de poids dans votre esprit que le kilo de farine que vous devez acheter en rentrant.

-Mettez par écrit vos raisons d'agir et relisez-les régulièrement.

Pourquoi voulez-vous être en forme ? Quel changement significatif cela aura-t-il dans votre vie ?
Allez chercher une feuille et un crayon et écrivez au moins 10 bonnes raisons d'être en forme.

•Etre plein d'énergie
•Etre souriant et positif
•Etre beau, séduisant et musclé (Ca en fait 3 !)



•Voir la fierté dans le regard de votre femme
•Etre un exemple pour vos enfants
•Rabattre le caquet de ce prétentieux de Bruno au tennis
•Avoir le torse d'un rugbyman...

Réfléchissez maintenant à ce qui pourrait se passer de pire si vous ne réussissiez pas à retrouver la forme comme prévu ?

Vous n'avez plus d'énergie, vous passez votre temps devant la télé et ne vous occupez plus de la maison qui est complètement délabrée

• Vous êtes essoufflé au moindre effort, mou et lent
• Vos douleurs dans le dos et aux genoux empirent de jour en jour

## FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES POUR VOUS MOTIVER A FAIRE DU SPORT

Fixez-vous dans un premier temps un programme adapté à votre niveau du moment, et ce afin de ne pas perdre en motivation.
En y allant petit à petit, vous garderez la flamme intacte et pourrez sereinement tenter de vous rapprocher de votre cible sereinement.

## TROUVEZ ET PRENEZ LE TEMPS DE PRATIQUER

Optimisez vos journées : pour commencer, accordez-vous 30 minutes le matin avant d'aller travailler ou le soir avant de manger afin de vous consacrer à l'activité physique qui vous attire le plus.

Déconnectez tous vos appareils multimédias avant votre séance à domicile ou à la salle : vous ne serez ainsi pas tenté de lorgner sur votre écran à la moindre occasion.

## NOTEZ VOTRE ÉVOLUTION POUR VOUS MOTIVER A FAIRE DU SPORT

Quoi de plus motivant que de remarquer qu'il y a encore 3 mois, vous ne pouviez courir que 20 minutes consécutives alors que vous êtes désormais capable de parcourir 10 km sans vous arrêter ?

## FAITES DU SPORT EN GROUPE POUR VOUS MOTIVER A FAIRE DU SPORT

Faire du sport à plusieurs va vous booster, et il sera plus difficile d'annuler une séance lorsque vous vous serez engagé à rejoindre un ami ou un collègue.

## FAITES UNE PROMESSE À UNE PERSONNE DE VOTRE ENTOURAGE, OU À VOUS MÊME

Le simple fait de prononcer vos engagements vous poussera à réaliser l'objectif énoncé.

## RÉCOMPENSEZ VOTRE PRATIQUE SPORTIVE

En vous offrant par exemple un bon repas pour lequel vous n'aurez aucune raison de culpabiliser

## FRACTIONNEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

S'il est trop compliqué pour vous de suivre une heure de sport dans votre journée, vous pouvez tout à fait faire 2 x 30 minutes, selon votre emploi du temps.
Il vaudra mieux pratiquer de manière régulière (3 ou 4 fois par semaine) à petites doses plutôt que de réaliser une seule grosse séance de sport de 2h.
La régularité est la clé de votre réussite sur le long terme.

## 2) Le sport a des effets positifs sur *notre physique* :

- Il nous rend plus énergique et dynamique.
- On se sent mieux dans notre peau, plus beaux et fort.
- On perd du poids.

- Faire du sport nous permet d'avoir une silhouette plus fine.




Une pratique sportive régulière va nous permettre de dépenser des calories et de faciliter la perte de poids.

Dans une optique d'amincissement les sports cardio comme la natation, le vélo, l'elliptique ou la course à pied sont à privilégier.

Mais pour muscler son corps il faudra s'orienter vers des activités sportives à dominante musculaire comme la danse, la zumba, la gym , le pilates, les exercices d'abdo fessier.

## 3) Il a également des effets pour *la santé*

La pratique régulière d'une activité physique peut contribuer à
• diminuer le risque des maladies cardio-vasculaires
• diminuer le risque d'hypertension artérielle.
• Elle améliore l'endurance de l'organisme.
• Elle augmente la résistance ainsi que la souplesse.
Il provoque des bénéfices sur ***la peau*** : En effet, il favorise le maintien du poids corporel et conserve l'élasticité de la peau.

## 4) Les bienfaits pour *le mental* :

• Le sport atténue le syndrome dépressif et les anxiétés.
• Le sommeil est favorisé on s'endort plus facilement.
Dans la mesure où lorsque nous pratiquons de l'activité physique nous nous sentons fatigués mais c'est une bonne fatigue qui est
• une garantie d'un sommeil profond et réparateur.
• Il a des effets sur la bonne humeur, il réduit le stress nous rend plus zen et détendu.
• Le sport nous permet de s'aérer l'esprit et d'oublier les soucis du quotidien.
• On voit les choses plus positivement.
A force de pratiquer on peut ne plus se passer d'activité sportive. On éprouve le besoin de retrouver cet état de bien-être qui s'opère suite à l'effort physique.
Un bien-être général se fait également sentir, cela est dû à la sécrétion d'hormones telle l'endorphine qui génère une véritable sensation de plaisir.

# IV- Une alimentation saine

« Prends soin de ton corps. C'est le seul endroit que tu aies pour vivre. » Jim Ron

Le corps a besoin de nourriture pour bien fonctionner, il est conseillé dans ce cas de manger sainement, de manger des aliments en quantité raisonnable et de bonnes qualités.

## 1) La notion d'alimentation saine



Une alimentation saine c’est une alimentation nutritive, manger de tout en bonne quantité et de la bonne façon.

Pour manger sainement, il faut donc manger des légumes et des fruits. Il est nécessaire de privilégier des légumes à feuilles vertes (choux, brocolis) des légumes riches en glucides (patates douces, potimarron).

Les fruits à privilégier sont les baies ( les framboises, les myrtilles, les fraises…) ensuite des fruits qui sont peu sucrés (pommes vertes, citrons),
après les fruits moyennement sucrés ( poires et les pêches)
puis les fruits riches en sucre (les bananes, les mangues)
enfin les fruits séchés (les dattes et les figues)

Ces fruits apportent des vitamines et des anti-oxydants.

## 2) Les conseils pour améliorer votre alimentation

Je vous conseille d'essayer de mettre les légumes à tous vos repas, cela laissera moins de place à d'autres aliments considérés comme sains.

Manger des petites proportions, se servir dans une petite assiette de plus, les produits industriels sont à bannir car ces produits sont nocifs pour notre santé.

Le sucre industriel est une véritable addiction, il faut essayer de s'en défaire en consommant du sucre naturel comme le sirop d'érable ou le miel et de manger des fruits.

Manger local et de saison.
Pensez aux bonnes graisses qui sont de sources oméga 3 et 6 comme les huiles végétales, les noix et les graines, les avocats, le saumon, la sardine et le hareng.

## 3) Les conséquences d'une mauvaise et d'une bonne alimentation.

### *a- Les conséquences néfastes pour la santé*

Le fait de ne pas manger des aliments sains augmente la prise de poids et l'obésité. Nous pouvons avoir des problèmes de diabète, de maladie cardiaque, d'hypertension artérielle ainsi que la faiblesse des os et la dépression.

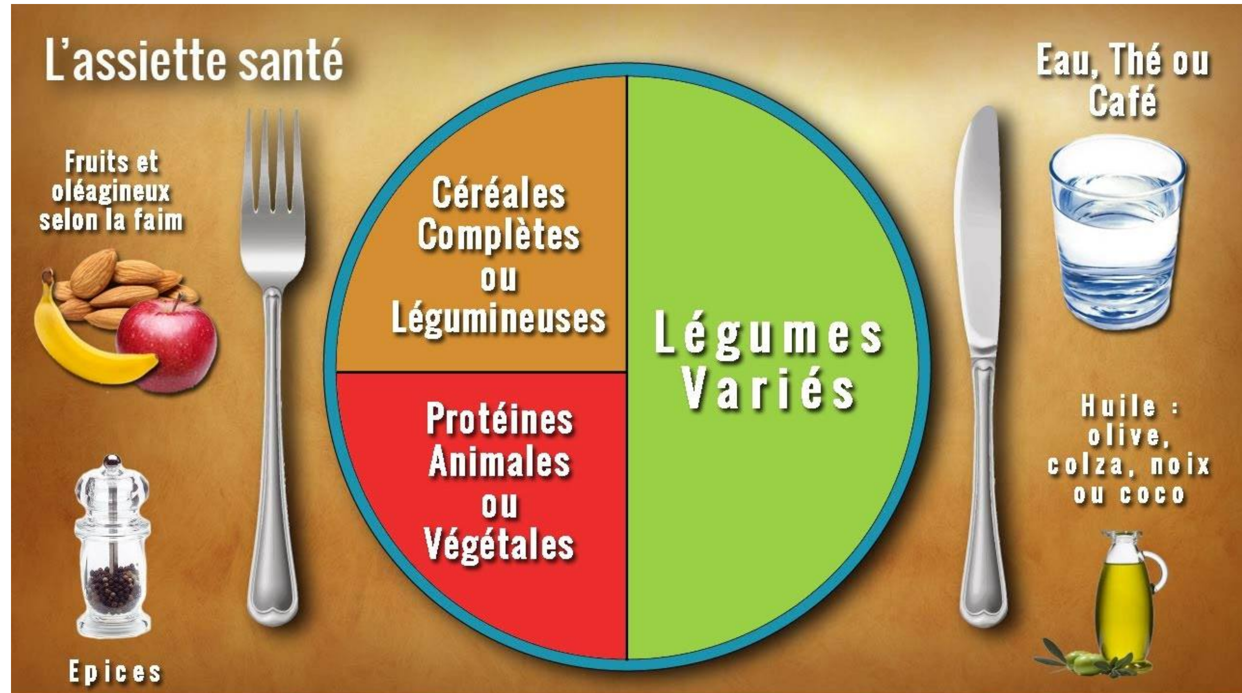
En mangeant des produits de mauvaises qualités, nous avons une perte d'énergie et nous sommes plus souvent de mauvaise humeur et irritables et donc moins heureux dans notre vie.

C'est pourquoi il est important de manger sainement.

### *b- Les bienfaits d'une alimentation saine*

Manger sainement permet d'équilibrer notre poids.
Les légumes et les fruits contiennent moins de calories que les produits industriels et ils sont riches en fibres.

Les fibres ont des effets intéressant sur le contrôle de la faim.




L'alimentation saine améliore la santé de notre colon et elle améliore le sommeil.

Le fait de manger des aliments transformés et plus riches en glucides (hamburgers, pain blanc et sucre, biscuits, bonbons…) entraînent une forte probabilité d'états dépressifs et de troubles anxieux.

***Une alimentation saine peut participer à notre bonne humeur.***
De plus, chez les adultes des nutriments oméga 3 et 6 améliorent la mémoire et l'apprentissage.
Pour les personnes âgées l'oméga 3 et la vitamine A jouent un rôle protecteur sur les cellules du cerveau qui permettent de ralentir leur vieillissement.
Bien manger nous fourni également de l'énergie pour nos activités quotidiennes et renforce notre système immunitaire.

# V- L’importance de se connecter avec la nature



*« La nature a le pouvoir magique de te purifier, te consoler, te guérir, t e ressourcer. »*

Être en contact avec la nature et la contempler est le meilleur passeport contre la morosité.

Avec une augmentation de l’urbanisation et notre vie devenue trop moderne, mécanique et matérialiste, nous avons oublié la nature et son importance pour nous et pour notre corps.

Des activités simples, en lien avec la nature et le développement de la nature nous font du bien tel un exemple : Jardinage, les balades en forêt, à la montagne, sur les bords d’une rivière.

Je vous conseil vraiment de vous promener ou de faire des activités en lien avec la nature aussi souvent que vous le pouvez car cela vous fera du bien pour votre physique et votre moral.

**JE VOUS L'ASSURE !!**

***Des chercheurs ont démontré qu'une balade de 90 min et plus dans la nature impacterait positivement le cerveau.***

- La nature a un impact positif sur notre santé.

• Baisse des troubles respiratoires (moins de pollution, plus d'air pur à respirer)

• Baisse de la pression artérielle et du cortisol



• Moins de stress

• Libération de ses schémas de pensée destructeurs.

• L'Université de Melbourne en AUSTRALIE a démontré que la simple contemplation de la nature augmente la concentration et donc la productivité au travail.

• Des études ont également démontré que la présence de plantes au bureau augmente la productivité et réduit les arrêts de travail ou

encore le fait d'avoir une fenêtre donnant sur la verdure diminue le stress des employés.

• La nature favorise l'anti-déprime : Les promenades dans la nature font du bien à notre cerveau, nous rendent plus positifs et moins sujets aux ruminations.

# VI Savoir s'entourer de personnes inspirantes

*« Entoure-toi de personnes qui te rendent heureux. Des personnes qui te font rire, qui t'aident quand tu en as besoin. Des personnes qui s'inquiètent vraiment pour toi. Celles qui en valent la peine dans ta vie. Toutes les autres sont de passage. » de Karl MARX*

## 1) Être en lien avec des personnes positives

Pour être heureux l'une des clés, c'est de savoir éviter les relations toxiques et de s'entourer de personnes positives et inspirantes. S'entourer de personne qui vous pousse vers le haut, vous aide à avancer dans vos projets, qui peut-être un exemple positif pour votre vie.

En effet, pour s'épanouir et se simplifier la vie, il est important de s'entourer de personnes qui voient la vie du bon côté et de s'éloigner de personnes aigries, médisantes qui se plaignent souvent et d'éviter des relations toxiques qui puisent notre énergie.



## 2) Comment éviter les relations toxiques ?

En s’éloignant un peu d’eux même si cela semble difficile. Vous n’êtes pas obligé de couper les ponts, simplement prenez du recul avec eux.

***Comment s’entourer ?***

Allez à la rencontre de personne qui vous inspirent. Assistez à des conférences sur le bonheur ou le bien-être.

Soyez-vous même. L’attraction des personnes adaptées à votre vie est très simple, vous n’avez qu’à être vous-même.

Une fois que vous montrez aux autres qui vous êtes, les personnes qui s’harmonisent à votre manière d’être s’approcheront de vous et vous feront du bien.

Ne vous sentez pas obligé d’accepter une invitation de quelqu’un, de prendre un café par courtoisie si cette personne vous ennuie ou ne vous intéresse tout simplement pas.

Dites ce que vous ressentez comme vous souhaitez le dire, comportez-vous avec les autres comme vous le ressentez et exprimez vos émotions librement.

Faire cela vous permettra de vous sentir plus libre.

**POUR ALLER PLUS LOIN** :

Si vous voulez me suivre pour être plus inspiré et positif, allez jeter un œil sur mon compte Instagram : **Inspiratrice888**

## A très vite pour de nouveaux conseils inspirants !

